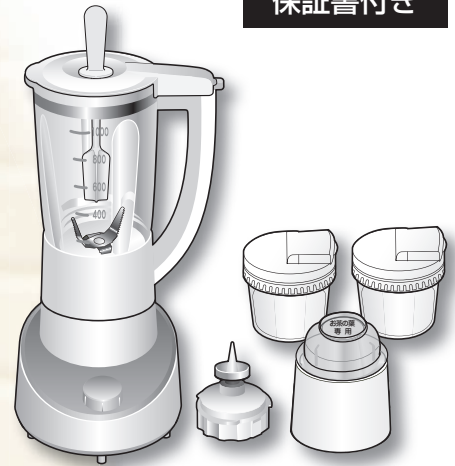
Panasonic®

取扱説明書

ファイバーミキサー（家庭用）

品番 **MX-X109**

保証書付き

このたびは、パナソニック製品をお買い上げいただき、まことにありがとうございます。

●取扱説明書をよくお読みのうえ、正しく安全にお使いください。

●**ご使用前に「安全上のご注意」（4～5ページ）を必ずお読みください。**

●保証書は、「お買い上げ日・販売店名」などの記入を確かめ、
取扱説明書とともに大切に保管してください。

パナソニックの会員サイト「CLUB Panasonic」で 「ご愛用者登録」をしてください。（詳しくは38ページをご参照）

VZ50-232 S1212-0

手作りのヘルシーメニューを食卓へ

ミキサー

ブラックハードチタン製ファイバーカッターで、
野菜や果物の食物繊維を、より細かくかくはんします

●ジュースやスープを、より細かく滑らかに仕上げます。
●水に溶けない不溶性食物繊維やビタミンなど新鮮な野菜の栄養分を丸ごと摂取できます。

「高速」「低速」の切換で、素材に適したかくはんができます

	でき上がり（特長）	適した素材	メニュー
高速	細かく滑らか	野菜、かんきつ類、かたい果物（りんご、かきなど）	・ファイバージュース（P.12） ・スープ（P.16） ・野菜たっぷりスムージー（P.19） ・ミル（P.26） ・お茶ミル（P.32）
低速	適度な食感があり、ふわっとした口あたり	缶詰、バナナ、いちご、ももなどのやわらかい果物	・ミックスジュース（P.13） ・バニラシェイク（P.14） ・ヴィシソワーズ（P.17） ・スイートバーメニュー（P.22）

スムージーバーで、野菜たっぷりスムージーが手軽に作れます

●スムージーバーを使うと、空回りしやすい葉菜類もコップふたを開けずにかくはんができます。

ミキサーカッターをスイートバーに交換すれば、
アイスクリームなどのスイーツが上手にできます

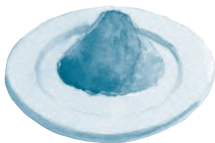
ミル

乾燥した材料の粉砕や、水分の多い材料のすりつぶしができます

●ふりかけなどのドライメニューやマヨネーズ・ドレッシング・白身魚のすりつぶし・離乳食などのウェットメニューづくりに大活躍します。

お茶ミル

専用のお茶ミルコップで、お茶の葉をより細かく粉砕します

●お湯に加えて飲んだり、他の材料に混ぜて、いろいろな料理に使えます。
●お茶のカテキンのほかに、急須で入れるお茶では摂取しにくい不溶性のビタミンＥやカロチン、食物繊維を丸ごととれます。

もくじ

安全上のご注意 必ずお守りください

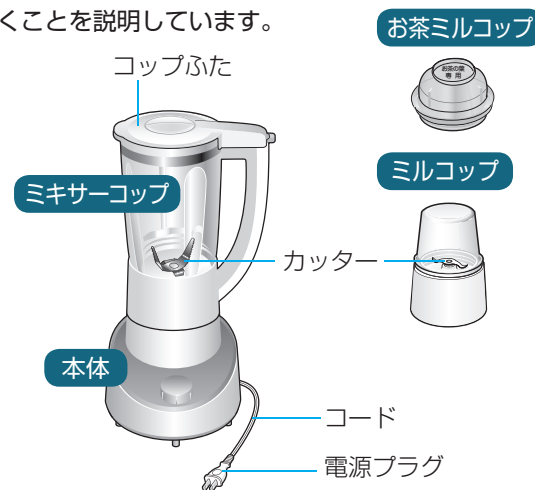
人への危害、財産の損害を防止するため、必ずお守りいただくことを説明しています。

■ 誤った使い方をしたときに生じる危害や損害の程度を区分して、説明しています。

警告	「死亡や重傷を負うおそれがある内容」です。
注意	「軽傷を負うことや、財産の損害が発生するおそれがある内容」です。

■ お守りいただく内容を次の図記号で説明しています。

	してはいけない内容です。
	実行しなければならない内容です。

発火や、けがなどを防ぐために…

警告

■電源プラグやコードは

次のことをしない
(ショート・絶縁不良・劣化などによる発火・感電の原因)

- **電源プラグ・コードを傷めない**
  傷付ける、加工する、高温部に近づける、無理に曲げる、ねじる、引っ張る、重い物を載せる、束ねる、挟み込むなど
- **コードが傷んだり、コンセントの差し込みが緩いときは使用しない**
  ➡コード・電源プラグの修理は販売店にご相談ください。
- **ぬれた手で電源プラグの抜き差しはしない**
- **コンセントや配線器具の定格を超える使い方や交流 100 V以外での使用はしない**
  (たこ足配線などで定格を超えると、発熱による火災の原因)

次のことを守る

- **電源プラグは根元まで確実に差し込む**
  (発煙・発火・感電の原因)
- **電源プラグのほこりなどは定期的に取る**
  (ほこりなどがたまると、湿気などで絶縁不良となり火災の原因)
  ➡電源プラグを抜き、乾いた布でふく。

異常・故障時には直ちに使用を中止し、電源プラグを抜く
(発煙・発火、感電、けがの原因)

＜異常・故障例＞
- 電源プラグ・コードが異常に熱くなる。
- コードに傷が付いたり、通電したりしなかったりする。
- 本体が変形したり、異常に熱くなったりする。
- 使用中に異常な回転音がする。
- コップにひび割れなどができた。

➡すぐに販売店に点検・修理を依頼してください。

■本体は

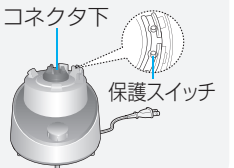
次のことをしない

- **子供など取り扱いに不慣れな方だけで使わせたり、乳幼児に触れさせたりしない**
  (感電・けがの原因)
- **本体を水につけたり、水をかけたりしない**
  (感電・ショートによる発火の原因)
- **自分で絶対に分解や修理、改造をしない**
  (火災・感電・けがの原因)
  ➡修理(消耗部品の交換は除く)は販売店にご相談ください。
- **運転中にコップふたを開けたり、ミキサーコップの中に、指・スプーン・はしなど調理材料以外を入れない**
  (けがの原因)

注意

■取り扱いに注意！

次のことをしない (けがの原因)

- **カッターは鋭利なため、直接手を触れない**
  - カッターの取り外し、取り付け、お手入れ、保管時は特にご注意ください
- **運転中に移動させない**
- **不安定なところで使わない**
- **布、ビニール、紙、おぼんなどの上で使わない**
  - 本体が回ったり、移動することがあります
- **運転中にミキサーコップ・コップふた・ミルコップ・お茶ミルコップの取り付け、取り外しはしない**
  - 使用中、途中で材料を加えるときは必ずスイッチを切る
- **保護スイッチを細い棒などで押さない**
  - 保護スイッチを押した状態でスイッチを入れるとコネクタ下が回転します

■ガラス製部品の取り扱いに注意！

次のことをしない

- **傷が付くような使い方をしない**
  - 市販の氷などのかたい材料を入れない
  - 金属製のスプーンやへらなどは使わない
  (割れるおそれ)
- **60 ℃以上の熱い材料を入れない**
  (吹きこぼれによるやけどや、コップ割れによるけがの原因)

■電源プラグやコードは

次のことを守る

- **使用時以外は、電源プラグをコンセントから抜く**
  (絶縁劣化による感電や漏電火災の原因)
- **電源プラグを抜くときは、コードを持たずに必ず電源プラグを持つ**
  (感電やショートによる発火の原因)

次のことも守る (けがの原因)

- **電源プラグを抜き差しするときは、スイッチ「切」を確かめる**
- **部品の取り付け・取り外しやお手入れは、スイッチを切り、電源プラグを抜く**
  - カッターの回転が止まってから、各部品を本体から外す。

各部の名前

ミキサー

スムージーバー

コップふたカバー

コップふた
パッキンは下側の溝に取り付ける

ミキサーコップ
●ガラス製

メモ
- 気泡が入っていることがありますが、使用上問題ありません。
- 耐熱ガラスではありません。

ふた開閉ボタン

最大目盛り約1 000 mL

最小目盛り約200 mL

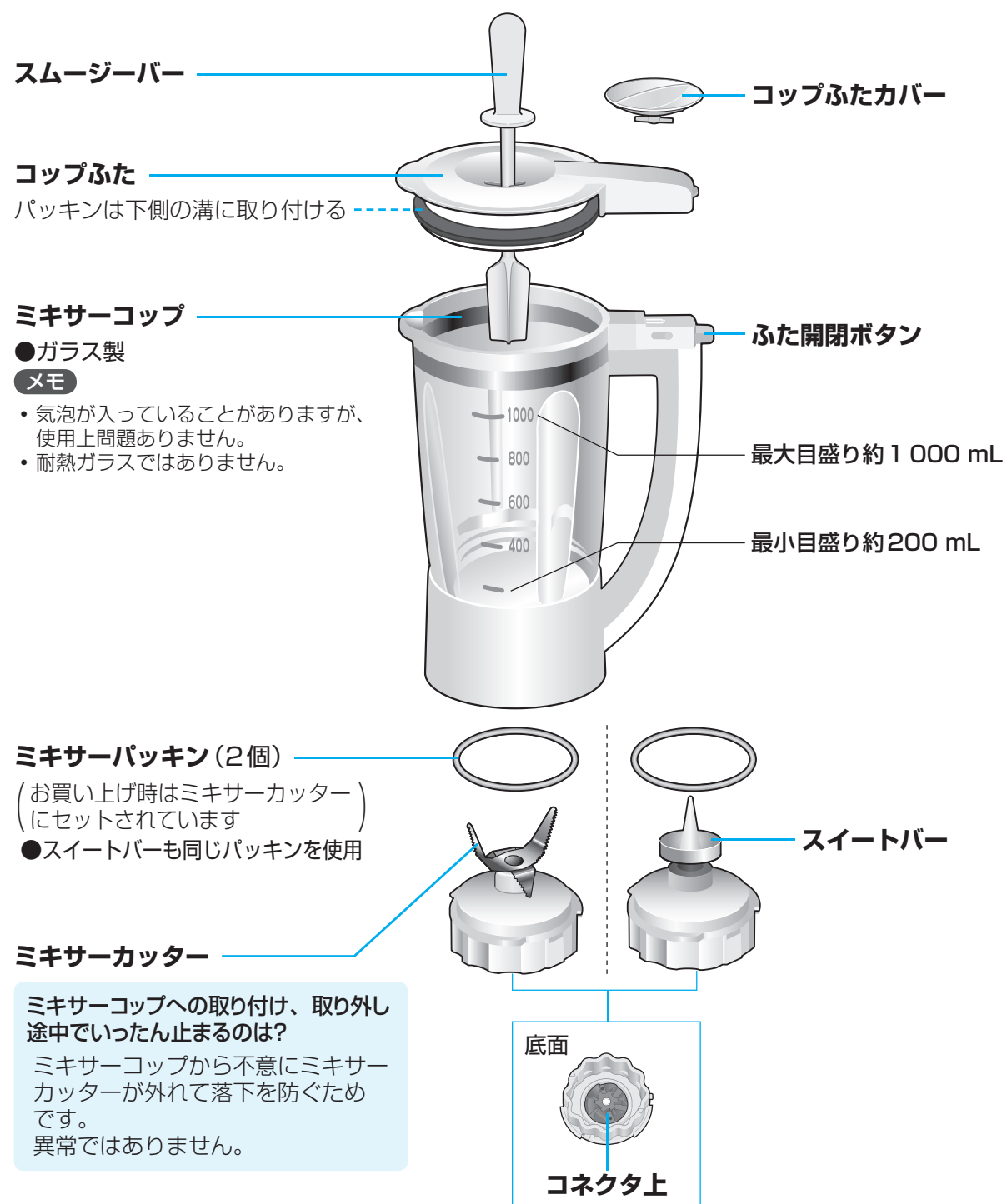
ミキサーパッキン（2個）
（お買い上げ時はミキサーカッターにセットされています）
●スイートバーも同じパッキンを使用

スイートバー

ミキサーカッター

ミキサーコップへの取り付け、取り外し途中でいったん止まるのは?
ミキサーコップから不意にミキサーカッターが外れて落下を防ぐためです。
異常ではありません。

底面

コネクタ上

本体

保護スイッチ
安全装置です。
各部品を本体に正しく組み立てないと、スイッチが入りません。

コネクタ下

本体

コード

電源プラグ

スイッチ

高速
野菜や果物など通常のジュースやスープに使う。

低速
やわらかい果物やスイートバーを使用するときに使う。

フラッシュ
ジュースが分離したときなどに使う。
●回している間だけ回転する
（「切」に戻すと回転は止まる）

ミル

ミルコップ（2個）

●ガラス製

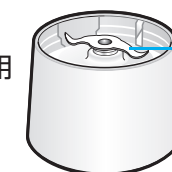
メモ
- 気泡が入っていることがありますが、使用上問題ありません。
- 耐熱ガラスではありません。

ミルパッキン（2個）
●ミル専用

お茶ミル

お茶ミルコップ
●お茶の葉専用

最大目盛り線

ミルコップ台
●ミル・お茶ミル専用

ミルカッター

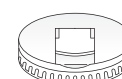
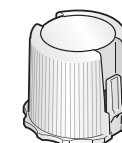
付属品

ミルコップふた（2個）

カッター着脱ホルダー

へら付きブラシ

ブラシ
カッター類を洗う。

へら
かき氷などをかき出す。

ご使用前に

ミキサーパッキンを付けなかったり、
ミキサーカッターの締め付けが足りないと
ミキサーコップ内の液体や調理物が漏れます。

ご使用の前に、各部品を洗ってください。（お手入れ P.33）

ミキサーカッター・スイートバーの取り外し、取り付け

付属のカッター着脱ホルダーを使う

取り外し

①ミキサーカッターとカッター着脱ホルダーの▲マークを合わせて入れる

②矢印方向（右回り）に回す
●カチッと音がするまで回す

③上に引き上げる
●ミキサーコップから取り出すときに、ツメを押さえないように注意する

ツメ（2か所）

（ツメを押すと、ミキサーカッターが落下します）

④ツメ（2か所）を押さえて外す
●カッターに注意

取り付け

①ミキサーカッターとカッター着脱ホルダーの▲マークを合わせて入れる

②ミキサーコップに入れる
●形状に合わせる

③矢印方向（左回り）にしっかりと締め付ける

お願い
カチッと音がしたあとも、さらに締め付ける

●ミキサーパッキンを付けなかったり、ミキサーカッターの締め付けが足りないとミキサーコップ内の液体や調理物が漏れます。
●ミキサーカッター、スイートバーがミキサーコップに確実に取り付けされていないと、コネクタ上、コネクタ下が磨耗することがあります。

コップふたの取り外し、取り付け

取り外し

①ふた開閉ボタンを奥まで押した状態で

②コップふたを持ち上げる

取り付け

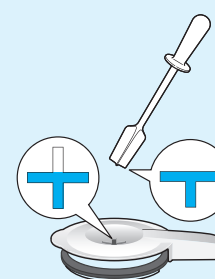
①コップふたをミキサーコップの形状に合わせる

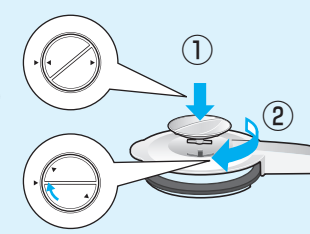
②カチッと音がするまで押さえる

コップふたが確実にセットされていないと、安全装置が働き、動きません。

スムージーバー、コップふたカバーの取り外し、取り付け

スムージーバー

コップふた中央の形状とスムージーバー先端の形状を合わせるように取り付ける
• 取り外しも同様に行う

コップふたカバー

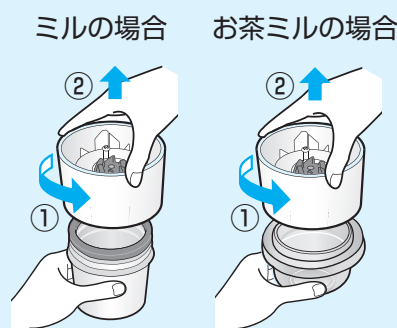
①▲▼マークを合わせる
②矢印方向にまわして取り付ける
• 取り外しは逆方向に回す

スムージーバーを使用していないときは、コップふたカバーを取り付けてください。調理物が飛び出すことがあります。

ミルとミルコップ台の分解、組み立て

分解

ミルコップ台を回して外す

ミルの場合

お茶ミルの場合

組み立て

ミルコップ台を回してしっかりと締め付ける

●締め付けが足りないとミルコップ内の液体や調理物が漏れます。
●お茶ミルコップが傾いているとカッターでお茶ミルコップが傷付きます。

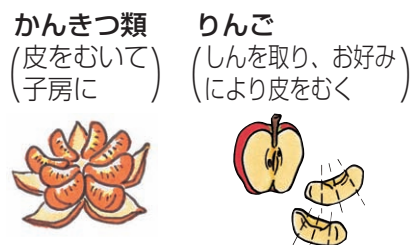
パッキンは使わない。

ミキサーを使う ファイバージュースなど

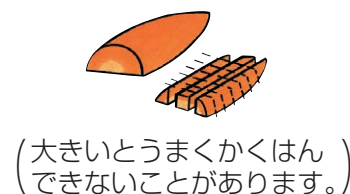
下ごしらえ

やわらかい材料は 2～3 cm 角に切る

かんきつ類（皮をむいて子房に）

りんご（しんを取り、お好みにより皮をむく）

かたい材料は 1 cm 角に切る

にんじんなど（皮をむく）

（大きいとうまくかくはんできないことがあります。）

葉菜類はよく洗い 2 cm 角に切る

- 特にこまつ菜などはよく洗う。
- ケールは茎の太い部分を取る。

お願い かきやプラムなどはかたい種を取り除いてください。

ミキサーコップに材料を入れる　ミキサーカッターが付いているか確認してください

必ずやわらかいものから入れる。
（角氷・かたいものを先に入れると、カッターに引っ掛かって、運転が止まりやすくなります。）

①液体（水・牛乳など）

②やわらかい果物・野菜類

③かたい野菜類（にんじんなど）

④角氷

禁止材料・禁止条件について

本製品はジュース用ミキサーです。
下記禁止材料（例）を入れると、カッターやミキサーコップ破損、モーター故障の原因になります。

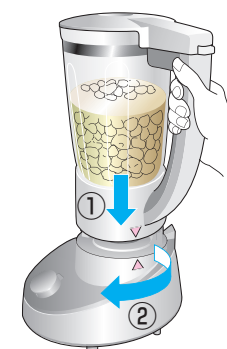
- **市販の氷**（大きく、かたい）
- **かたいもの**
  乾燥大豆
  穀類、うこん
  乾物（じゃこ・干しえびなど）類
  冷凍した食材（野菜や果物など）　…など
- **肉・魚類**

- **粘りけの強いもの・水分の少ないもの**
  流動食づくり・ゆでたじゃがいも
  とろろいも・ジャム　…など

お願い

- 各メニューの 1 回に作れる量を守る。
  量が少ない場合は、材料がコップふたに飛び散ることがあります。
- かき氷以外は、必ず液体や水分の多い材料を入れてかくはんする。
  液体がないと、空回りしてうまくできません。
- 連続して使うときは4分ごとに、2分以上休ませる。
  故障の原因になります。
- 空運転をしない。
  故障の原因になります。
- 氷は、家庭用冷蔵庫で作った約2.5 cm角（約 15 g）以下の角氷を使う。
  大き過ぎたり市販の氷を使うと、故障の原因になったりミキサーコップが割れるおそれがあります。また、かき氷は角氷が小さすぎると、うまくかくはんできません。

かくはんする

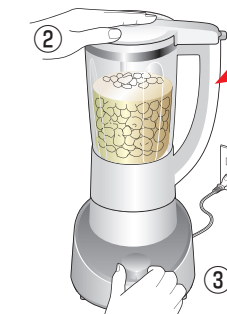
1 コップふたをし（P.9）本体にセットする

①▲▼マークを合わせて置く

②止まるところまで回す
- カチッと音がするまで回す

コップふたカバーが取り付けられているか確認してください。

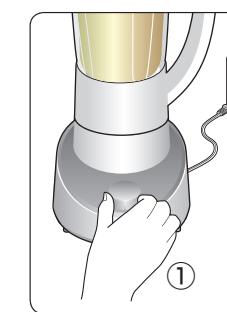
本体にセットできないときは

コネクタ下を少し回転させてからセットし直してください。

2 電源プラグを差し込み コップふたを押さえながらスイッチを「高速」または「低速」に合わせる

セットしたとき、ハンドルがこの位置でないと動きません

コップふたを押さえていないと、材料や氷などが飛び出すことがあります。

3 スイッチを「切」にし 本体から外して コップふたを外し（P.9）調理物を取り出す

（かき氷の取り出し方P.15）

使用後は 電源プラグを抜いてすぐにお手入れしてください（P.33）

調理物で汚さないために
- 調理物を注ぐときに調理物がこぼれる場合があるので注意する。
- ミキサーコップのガラスと樹脂の隙間に調理物が入り込んだときは、使用後すぐに洗う。（P.33）

異常音や振動が大きいとき
- スイッチを「切」にし、材料を減らす。
  ミキサーカッターのミキサーコップへの締め付けも確認する。

運転が止まったとき
- スイッチを「切」にし、材料を半分に減らす。
  （「モーターの保護装置について」P.35）

お願い
かき氷は、カッターに氷が引っ掛かって運転が止まりやすくなります。いったん氷を取り出し、引っ掛かった氷を水で流して取り除く。

カッターが空回りしてうまくできないとき

❶スイッチを「切」にし、完全に回転が止まってからミキサーコップを本体から外す。
❷へらなどでかき混ぜる。
❸本体に載せ、もう一度スイッチを「高速」または「低速」に合わせる。
直らないときは、材料を減らす。

ファイバージュース

各メニュー：１回で約３人分の量を作ることができます

●ミキサーカッターを使う。
●記載量の配合を目安に、最大容量（約１000 mL）以下で作る。
　ただし、牛乳を使ったメニューは、約800 mLの目盛り（最大目盛りの１つ下）以下で作る。
　（泡立ちやすく、あふれ出ることがあります。）
●材料の番号順にミキサーコップに入れる。
●野菜と果物は、芯や皮、種などを取り除いた重さです。
●角氷の数は約15 gのものを使った場合。
●「高速」「低速」の使い分けは２ページ参照。
●「低速」に適したジュースでも､滑らかでさらっとした口当たりに仕上げたい場合は｢高速」で作る。
　（かくはん時間は記載より５～10秒ほど短めにする。）
●「高速」に適したジュースを「低速」でかくはんすると、口当たりが悪くなることがあります。
　「高速」でかくはんし直すと滑らかになります。
●エネルギー［kcal］は１回分（約３人分）の目安。

ケール・りんごジュース

①水……… 250 mL
②りんご… 中1/2個（100 g）
③ケール……… 50 g
④角氷… 75 g（5個）

68kcal（1人分23kcal）

「高速」で約2分かくはん

にんじん・りんごジュース

①牛乳…… 200 mL
②水……… 100 mL
③りんご… 中1/2個（100 g）
④にんじん…中1/2個（100 g）
⑤角氷… 75 g（5個）

225kcal（1人分75kcal）

「高速」で1分30秒～2分かくはん

黒酢みかんジュース

①黒酢…… 大さじ１
②はちみつ… 大さじ1/2
③みかん…… 中５個（350 g）
④角氷… 75 g（5個）

198kcal（1人分66kcal）

「高速」で1分30秒～2分かくはん

フルーツ豆乳

①豆乳…… 300 mL
②グレープフルーツ … 1/3個（100 g）
③もも…………… 1個（150 g）
④角氷… 75 g（5個）

238kcal（1人分79kcal）

「高速」で40～60秒かくはん

トマト・オレンジジュース

①水……… 100 mL
②トマト………… 1個（150 g）
③オレンジ……… 1個（200 g）
④砂糖……… 大さじ２
⑤角氷… 75 g（5個）

175kcal（1人分58kcal）

「高速」で30～40秒かくはん

おいしく飲むためには

新鮮な材料を使い、作りたてを飲む！
時間がたつと、栄養価・色・味ともに本来の魅力が減ってしまいます。
作り過ぎたときは、ヨーグルトやはちみつなどを加えて製氷皿に入れて凍らせると、ひと口シャーベットに変身します。

味見をして、効能を損なわない程度にアレンジ！
少し甘くするなら、果物を増やしたり、はちみつを少量加えましょう。

栄養価の高い食品を加えてみる！
牛乳・豆乳・プレーンヨーグルト・乳酸飲料などを加えると、栄養価･味ともに充実します。

材料の組み合わせについて

たんぱく質分解酵素の働きが強い生の果物（キウイ、パイナップル、メロン、パパイヤなど）と乳製品（牛乳、ヨーグルトなど）を組み合わせたジュースは､時間がたつと苦みが生じます。

メモ
レモンを加えると、苦みが抑えられます。

ストロベリージュース

①牛乳…… 150 mL
②水………… 50 mL
③砂糖………大さじ１
④いちご…… 200 g（へたを取る）
⑤角氷… 75 g（5個）

203kcal（1人分68kcal）

「低速」で40～60秒かくはん

ミックスジュース

①牛乳…… 140 mL
②缶詰シロップ ………… 100 mL
③みかん果肉（缶詰） ……………… 70 g
④もも（缶詰）…1切れ（30 g）
⑤パイナップル（缶詰） ……… 2枚（80 g）
⑥角氷… 75 g（5個）

294kcal（1人分98kcal）

「低速」で40～60秒かくはん

バナナジュース

①牛乳…… 300 mL
②バナナ……… 2本（240 g）
③角氷… 75 g（5個）

407kcal（1人分136kcal）

「低速」で30～40秒かくはん

きな粉入りフルーツヨーグルト

①プレーンヨーグルト… 250 g
②きな粉… 大さじ２
③はちみつ… 大さじ１
④バナナ…1/2本（60 g）
⑤もも…1個（150 g）
⑥角氷… 75 g（5個）

380kcal（1人分127kcal）

「低速」で40～60秒かくはん

ピーチヨーグルト

①プレーンヨーグルト …………… 300 g
②もも…………… 1個（150 g）
③角氷… 75 g（5個）

246kcal（1人分82kcal）

「低速」で30～40秒かくはん

シェイク・フローズンドリンクなど

各メニュー：１回で約３人分の量を作ることができます

●ミキサーカッターを使う。
- ●必ず記載量で作る。
  配合を変えるとうまくできないことがあります。
- ●材料の番号順にミキサーコップに入れる。
- ●材料・器（グラス）は、あらかじめ冷蔵庫（約５℃）で冷やしておいたものを使う。
- ●カッターが空回りすると、氷の粒が残ることがあります。（空回りするとき P.11）
- ●角氷の数は約 15 gのものを使った場合。
- ●エネルギー[kcal]は１回分（約３人分）の目安。

バニラシェイク

604kcal（1人分201kcal）

①牛乳…… 300 mL
②卵黄…………１個分
③砂糖………大さじ３
④バニラアイスクリーム …………… 130 g
（スプーンで小さく分けてミキサーコップに入れる）
⑤角氷…120 g（8個）

「低速」で20～30秒かくはん

バナナシェイク

656kcal（1人分219kcal）

①牛乳…… 220 mL
②卵黄…………１個分
③砂糖………大さじ１
④バナナ…1本（120 g）
⑤バニラアイスクリーム …………… 170 g
⑥角氷…120 g（8個）

「低速」で30～50秒かくはん

簡単・ずんだムース

315kcal（1人分105kcal）

A
- 粉ゼラチン（湯に溶かすタイプ） ………………5 g
- 湯………… 大さじ３

B
- 牛乳…… 150 mL
- 砂糖………大さじ３
- 枝豆（ゆでてさやから出したもの） …………… 70 g

角氷…… 75 g（5個）

メモ
冷やし固める器は、側に用意しておく。

1. 下ごしらえ
●Ａを合わせて、しっかり溶かしておく。

2. かくはん
●ミキサーコップにＢと１を入れて、「低速」で約１分かくはんする。
●氷を１個ずつばらばらになるように加え、「低速」で氷を砕く音がしなくなるまで（30～40秒）かくはんする。

3. 仕上げ
●すぐに器に注ぎ入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

メモ
ミキサーコップの中で固まってしまったときはもう一度軽くかくはんしてください。

簡単・マンゴーヨーグルトムース

240kcal（1人分80kcal）

A
- 粉ゼラチン（湯に溶かすタイプ） ………………5 g
- 湯………… 大さじ３

B
- プレーンヨーグルト ………… 150 g
- 砂糖………大さじ１
- マンゴー（缶詰：ひと口大に切る） ………… 150 g

角氷…… 75 g（5個）

●作り方はずんだムースと同じ

「低速」で30秒＋30～40秒かくはん

かき氷

ブルーベリーヨーグルト

219kcal（1人分73kcal）

①牛乳…… 100 mL
②ヨーグルト…100 g
③はちみつ…小さじ２
④ブルーベリー（生） …………… 100 g
⑤角氷…150 g（10個）

「低速」で20～30秒かくはん

フローズンオレンジ

208kcal（1人分69kcal）

①オレンジジュース ………… 200 mL
②ガムシロップ …………… 45 mL
③角氷 …210 g（14個）

「低速」で20～30秒かくはん

りんごジェラート

268kcal（1人分89kcal）

①白ワイン…大さじ２
②レモン汁…大さじ３
③りんご… 中3/4個（150 g）
④砂糖………… 40 g

「低速」で40～60秒かくはんし、冷やし固める

●冷凍庫で冷やし固める途中で、１～２時間おきにフォークなどでかき混ぜると、空気が含まれてより食感が良くなります。

１～２人分

●ミキサーカッターを使う。
- ●必ず記載量で作る。
  多かったり少なかったりするとうまくできません。
- ●家庭用冷蔵庫で作った約2.5 cm角（約15 g）の角氷を使う。
  市販の氷は大きくかためのため、カッターが折れたり、ミキサーコップが割れる原因になります。また氷が小さすぎると、うまくかくはんできません。
- ●よく凍った氷を使う。
  溶けかけた氷は、うまくかくはんできません。
- ●角氷の数は約 15 gのものを使った場合。
- ●エネルギー [kcal] は１人分の目安。

0kcal

角氷… 150 g（10個）
（お好みにより、かき氷用のみつなどをかける）

「高速」で氷を砕く音がしなくなるまで（約10秒）かくはん

かき氷を作るときのポイント

- ●「フラッシュ」スイッチは使わない。
  氷が引っ掛かって止まることがあります。
- ●氷が砕けたらすぐにスイッチを切る。

取り出し方
●かき氷は付属のへらを使い器に移す。

金属製のへらを使うとミキサーコップに傷が付き、割れるおそれがあります。

続けてかき氷を作るとき
●かくはんのつどカッター周囲の氷を水で流す。
氷が残っているとうまくかくはんできません。

スープ

各メニュー：1回で約3人分の量を作ることができます

- ●ミキサーカッターを使う。
- ●必ず記載量で作る。
  量が多いとあふれることがあります。
  配合を変えるとうまくできないことがあります。
- ●加熱調理した材料は、約60 ℃以下に冷ましてからかくはんする。
  材料が膨張して吹きこぼれたり、ミキサーコップが割れる原因になります。
- ●エネルギー[kcal]は1回分(約3人分)の目安。
- ●豆乳が苦手な方は生クリームまたは牛乳を使う。

かぼちゃスープ

バター………… 10 g
たまねぎ（薄切り） ……… 中1/4個（50 g）
かぼちゃ………… 正味250 g
（皮と種を取り、2～3 cm角に切る）
A　スープ（固形スープ1個を湯で溶く）…500 mL
豆乳………… 100 mL
B　砂糖・塩・こしょう ………… 各少々
クラッカー（砕いておく） ………… 適量

273kcal
（1人分91kcal）

1. 調理

●なべにバターを入れてたまねぎをいため、かぼちゃを加えていためる。
●Aを加え、かぼちゃがやわらかくなるまで煮る。

2. かくはん

●1を冷まし（約60 ℃以下）ミキサーコップに入れて、「高速」で約1分かくはんする。

3. 仕上げ

●2をなべに移して煮立たせ、豆乳を加えてBで味を調える。
●器に注いでクラッカーを浮かせる。

421kcal
（1人分140kcal）

コーンスープ

スイートコーン………… 1缶（正味300 g）
A　スープ（固形スープ1個を湯で溶く）…700 mL
バター………… 10 g
薄力粉…………大さじ2
B　砂糖・塩・こしょう ………… 各少々
豆乳………… 50 mL
クルトン………… 適量
（食パンをさいの目に切り、サラダ油で揚げる）

1. かくはん

●スイートコーンと冷ましたAのうち200 mLをミキサーコップに入れて、「高速」で約2～4分かくはんする。

2. 調理

●なべにバターを溶かし、薄力粉を加えて弱火で焦がさないようにいためる。
●Aの残りを少しずつ加え、だまができないように手早くかき混ぜる。
●1を加えて煮立たせ、Bで味を調える。

3. 仕上げ

●器に注いで豆乳を流し、クルトンを浮かせる。

516kcal
（1人分172kcal）

ほうれんそうと米のスープ

ほうれんそう（ざく切り） … 1/2わ（100 g）
たまねぎ（薄切り） ………中1/2個（100 g）
米（洗う） ………… 50 g
バター………… 10 g
A　スープ（固形スープ1個を湯で溶く）…700 mL
塩・こしょう………… 各少々
生クリーム…………大さじ3

1. 下ごしらえ

●ほうれんそうはよく洗い、土を取る。

2. 調理

●なべにバターを入れて、たまねぎをしんなりとするまでいため、ほうれんそうを加えてさっといためる。
●米とAを加え、沸騰したら弱火で約20分煮る。

3. かくはん

●2を冷まし（約60 ℃以下）ミキサーコップに入れて、「高速」で約2～4分かくはんする。

4. 仕上げ

●3をなべに移して煮立たせ、塩、こしょうで味を調える。
●器に注いで生クリームを流し入れる。

382kcal
（1人分127kcal）

ヴィシソワーズ

じゃがいも（薄切り） ………… 250 g
バター………… 10 g
たまねぎ（薄切り） ………中1/2個（100 g）
A　スープ（固形スープ1個を湯で溶く）…500 mL
豆乳………… 150 mL
塩・こしょう………… 各少々
パセリ………… 適宜

1. 調理

●じゃがいもは水にさらして水けを切る。
●なべにバターを入れてたまねぎをよくいため、じゃがいもを加えてさらにいためる。
●Aを加え、じゃがいもがやわらかくなるまで弱火で煮る。（水分がなくならないよう注意する。）

2. かくはん

●1を冷まし（約60 ℃以下）ミキサーコップに入れて、「低速」で約1分かくはんする。

3. 仕上げ

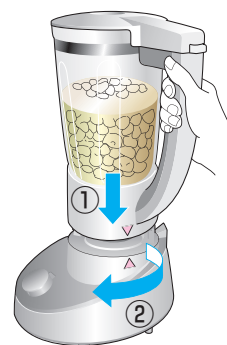
●あら熱を取り、冷蔵庫で冷やす。
●豆乳を加え、塩・こしょうで味を調える。
●器に盛り、パセリを散らす。

メモ
ヴィシソワーズはじゃがいもなどの冷製ポタージュのことです。

スムージーバーを使って野菜たっぷりスムージーを作る

●下ごしらえ　●ミキサーコップに材料を入れる　●禁止材料・禁止条件について P.10

かくはんする

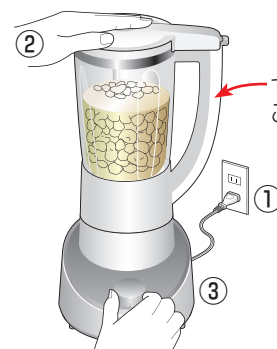
1 コップふたをし（P.9）本体にセットする

①▲▼マークを合わせて置く

②止まるところまで回す
●カチッと音がするまで回す

コップふたカバーが取り付けられているか確認してください。

本体にセットできないときは

コネクタ下を少し回転させてからセットし直してください。

2 電源プラグを差し込み コップふたを押さえながらスイッチを「高速」に合わせる

セットしたとき、ハンドルがこの位置でないと動きません

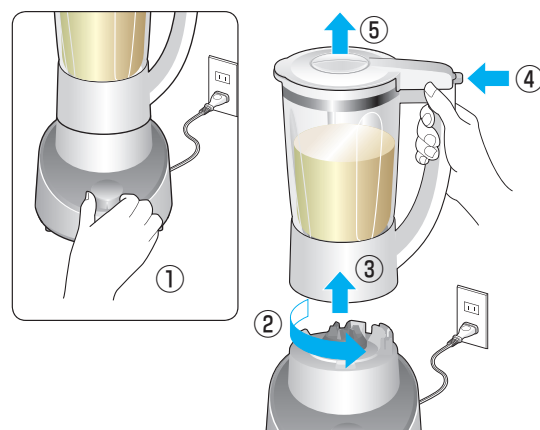
コップふたを押さえていないと、材料が飛び出すことがあります。

3 コップふたカバーを取り外し（P.9） スムージーバーで調理物をかき混ぜる

お願い

スムージーバーを使用していないときは、コップふたカバーを取り付けてください。調理物が飛び出すことがあります。

4 スイッチを「切」にし 本体から外して コップふたを外し（P.9） 調理物を取り出す

使用後は 電源プラグを抜いてすぐにお手入れしてください（P.33）

●調理物で汚さないために
●異常音や振動が大きいとき
●運転が止まったとき
P.11

野菜たっぷりスムージー

各メニュー：１回で約３人分の量を作ることができます

●ミキサーカッターを使う。
●記載量の配合を目安に、最大容量（約１000 mL）以下で作る。配合を変えるとうまくできないことがあります。
●材料の番号順にミキサーコップに入れる。
●できあがったスムージーは、すぐに注ぎ分けてください。また、とろみがありますので、注ぐときにご注意ください。
●エネルギー［kcal］は１回分（約３人分）の目安。

野菜たっぷりスムージーについて

野菜たっぷりスムージーは通常よりも少ない量の水で作る、トロッとした口当たりのジュースのことで、効率的に栄養分を摂取したい方におすすめです。
飲みにくい場合は、スプーンなどを使ってお召し上がりください。

ほうれんそうとバナナのスムージー

①水……… 150 mL
②バナナ…………１本（120 g）
③りんご…… 1/4個（50 g）
④ほうれんそう… 1/2わ（100 g）
⑤レモン…… 1/4個（10 g）

152kcal（１人分50kcal）

「高速」で約１分30秒～２分かくはん

パセリとキウイのスムージー

①水……… 150 mL
②ゴールドキウイ …… ２個（120 g）
③バナナ…………１本（120 g）
④パセリ（太い茎は取る） ………………… 10 g
⑤チンゲン菜 …… １株（100 g）

205kcal（１人分68kcal）

「高速」で約１分30秒～２分かくはん

トロピカルベリースムージー

①水……… 100 mL
②ベリー類（ブルーベリーなど） …………… 100 g
③ゴールドキウイ …… ２個（120 g）
④パイナップル … 1/6個（120 g）
⑤ベビーリーフ ……………… 80 g

289kcal（１人分96kcal）

「高速」で約１分30秒～２分かくはん

スイートバーを使う

各メニュー：１回で約３人分の量を作ることができます

バニラアイスクリームを作る

- 必ず記載量で作る。
  配合を変えるとうまくできないことがあります。
- 材料の番号順にミキサーコップに入れる。
- 材料・器（グラス）は、あらかじめ冷蔵庫（約５ ℃）で冷やしておいたものを使う。
- ミキサーコップの水分・油分をよくふいてから使う。
  水分・油分が混ざると、うまくかくはんできません。
- エネルギー［kcal］は１回分（約３人分）の目安。

スイートバーに付け替え、（P.8）ミキサーコップに材料を入れる

①生クリーム（ホイップ用）…………………200 mL
②卵黄…………… M寸１個
③牛乳…………… 50 mL
④砂糖…………… 大さじ４
⑤バニラエッセンス… 少々

アイスクリームなどのスイーツ専用です。
固形材料の切削はできません。

● アイスクリームに混ぜるとき

板チョコ（刻む）
レーズン、ブルーベリー、ゆで小豆など（そのまま）
フルーツ類（１ cm角に切る）
目安量：30～50 g

● 生クリームの泡立てには使わない。

（泡立ちすぎて分離しやすく、うまくできません。）

生クリームについて

- ホイップ用をお使いください。
- 種類によっては早く泡立つものもあります。
  かくはん時間の目安を参考に、様子を見ながらかくはんしてください。
  （中央の穴がふさがり、生地の動きが止まったように見えたら運転を止める。）

■応用

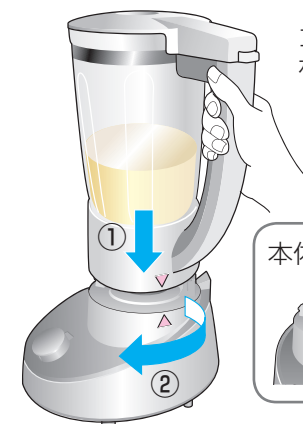
- モカアイスクリーム　１055kcal（１人分352kcal）
  バニラアイスクリームの材料に、インスタントコーヒー大さじ２を加えてかくはんする。
- ブルーベリーアイスクリーム
  １062kcal（１人分354kcal）
  バニラアイスクリームの材料（砂糖は大さじ２に減らす）に、ブルーベリージャム50 gを加えてかくはんする。
- チョコアイスクリーム　１319kcal（１人分440kcal）
  かくはんしたバニラアイスクリームに、刻んだ板チョコ50 gを加えて約10秒かくはんする。

■ヘルシーアイスクリーム

- 豆腐アイスクリーム　695kcal（１人分232kcal）
  生クリーム100 mL、砂糖大さじ5、プレーンヨーグルト50 g、絹ごし豆腐160 g（2 cm角に切り、30分ほど水切り）をミキサーコップに入れ、約１～２分かくはん。
- 豆乳アイスクリーム　682kcal（１人分227kcal）
  生クリーム100 mL、卵黄１個、豆乳100 mL、砂糖大さじ4、プレーンヨーグルト50 g、バニラエッセンス少々をミキサーコップに入れ、約１～２分かくはん。

かくはん後、金属製の容器に入れ冷凍庫で冷やし固める。
約40分後に取り出し、スプーンなどで全体をかき混ぜる。
２～３回繰り返し、３～４時間冷やし固める。

かくはんする

1 コップふたをし（P.9）本体にセットする

①▲▼マークを合わせて置く

②止まるところまで回す
●カチッと音がするまで回す

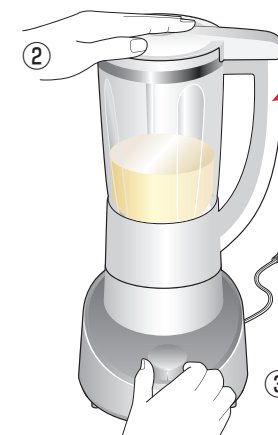
コップふたカバーが取り付けられているか確認してください。

本体にセットできないときは
コネクタ下を少し回転させてからセットし直してください。

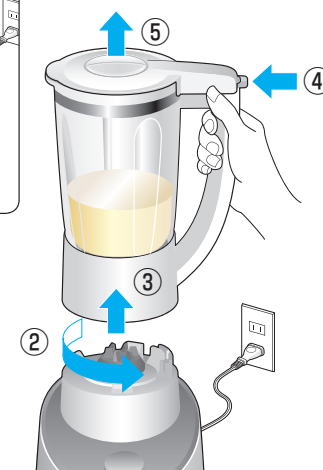
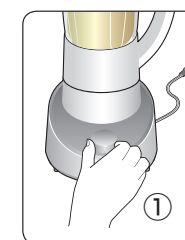
2 電源プラグを差し込み コップふたを押さえながらスイッチを「低速」に合わせ１～２分かくはんする

かくはん時間の目安

- 動物性生クリーム
  １分～１分30秒
- 植物性生クリーム
  １分30秒～２分

生地の動きが止まったように見えたら運転を止める。

コップふたを押さえていないと、材料や氷などが飛び出すことがあります。

3 スイッチを「切」にし 本体から外して コップふたを外す（P.9）

使用後は　電源プラグを抜いてすぐにお手入れしてください（P.33）

4 付属のへらでかき出し 金属製の容器などに流し入れ、冷凍庫で３～４時間冷やし固める

- 冷凍庫で冷やし固める途中で、30～40分おきにスプーンなどでかき混ぜると、空気が含まれてより食感がよくなります。

スイートバーを使う

スイーツいろいろ

各メニュー：１回で約３人分の量を作ることができます

●スイートバーを使う。
●必ず記載量で作る。
配合を変えるとうまくできないことがあります。
●材料の番号順にミキサーコップに入れる。
●生クリーム・ヨーグルト・豆乳などは、あらかじめ冷蔵庫（約５℃）で冷やしておいたものを使う。
●エネルギー[kcal]は１回分（約３人分）の目安。

ヨーグルトムース

A
①プレーンヨーグルト……………… 200 g
②生クリーム（ホイップ用） …… 100 mL
③砂糖……………………… 大さじ３（27 g）
④みかんの缶詰（水けを切る） ……… 80 g

B
粉ゼラチン（湯に溶かすタイプ） ………５ g
湯…………………………………… 50 mL
レモン汁……………………………小さじ１

699kcal
（１人分233kcal）

1. 下準備

●**B**を混ぜ、完全に溶かしておく。

メモ
ふやかして使うタイプのゼラチンを使う場合は、50 mLの水でふやかしたあと湯せんにかけ、完全に溶かしてください。

2. かくはん

●**A**をミキサーコップに入れて、「低速」で約20～30秒かくはんする。
●１を回し入れ、さらに10～20秒かくはんする。

3. 仕上げ

●グラスに注ぎ入れ、冷蔵庫で約１時間冷やし固める。

766kcal
（１人分255kcal）

ごま豆乳ムース

A
①豆乳……………………………… 150 mL
②生クリーム（ホイップ用） …… 100 mL
③砂糖……………………… 大さじ３（27 g）
④練りごま……………… 大さじ１½（25 g）

B
粉ゼラチン（湯に溶かすタイプ） ………５ g
湯…………………………………… 50 mL

1. 下準備

●**B**を混ぜ、完全に溶かしておく。

メモ
ふやかして使うタイプのゼラチンを使う場合は、50 mLの水でふやかしたあと湯せんにかけ、完全に溶かしてください。

2. かくはん

●**A**をミキサーコップに入れて、「低速」で約30～40秒かくはんする。
●１を回し入れ、さらに10～20秒かくはんする。

3. 仕上げ

●グラスに注ぎ入れ、冷蔵庫で約１時間冷やし固める。

メモ
お好みできな粉や黒蜜をかけてお召し上がりください。

直径８ cmのマドレーヌ型６個分

1001kcal
（１個分167kcal）

カップケーキ

A
①卵……………………… M寸２個（100 g）
②砂糖……………………………… 70 g
③牛乳……………………………大さじ２
④バニラエッセンス…………………… 少々

B
薄力粉……………………………… 90 g
ベーキングパウダー………… 小さじ1/2

無塩バター（溶かしておく） …………… 30 g

1. 下準備

●**B**を合わせてふるっておく。
●オーブンを180 ℃に予熱しておく。

2. 生地作り

●**A**をミキサーコップに入れて、「低速」で約１分かくはんする。
●**B**を加え、溶かしバターを回し入れ、さらに10～30秒かくはんする。
（粉っぽさがなくなれば止める。）

メモ
かくはんしすぎると生地がかたくなります。

3. 焼く

●型の８分目くらいまで生地を入れ、予熱したオーブンで20～25分焼く。

６枚分

543kcal※
（１枚分91kcal）

※生クリームやフルーツなどのエネルギー[kcal]は除く

クレープ

A
薄力粉……………………………… 50 g
砂糖………………………………大さじ２

B
牛乳……………………………… 150 mL
バター……………………………… 15 g

卵…………………………… M寸１個（50 g）
バニラエッセンス……………………… 少々
バター……………………………… 適量
生クリーム・フルーツ（飾り用） ……… 適量

1. 下準備

●**A**は合わせてふるっておく。
●**B**を耐熱容器に入れ、電子レンジ（500 W）で60秒ほど加熱し、バターを溶かしておく。

2. 生地作り

●卵、**A**、**B**、バニラエッセンスをミキサーコップに入れて、「低速」で約30～40秒かくはんする。
ミキサーコップ内の側面に粉が残っていた場合、へらなどで落とし、再び５秒くらいかくはんする。
●ボウルに移し、そのまま30分以上寝かせる。
（寝かすと生地にコシが出て、のびがよくなる）

3. 焼く

●中火で熱したフライパン（またはホットプレート）にバターを少量溶かし、生地を玉じゃくしの７分目くらいにとって薄く均一に広げ、両面を焼く。
●焼きあがったら冷まし、お好みで生クリーム、フルーツなどを包む。

ミルを使う

下ごしらえ

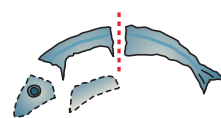
**水分のある材料は
フライパンや電子レンジで
水分を飛ばして冷ます**

ちりめんじゃこ・桜えび・
大豆など

**長い材料は
１ cm の長さに切る**

乾燥わかめなど

**乾燥小魚は
頭と腹わたを取り除き
大きいものは半分に切る**

煮干しなど

故障の原因になります。

●かたいもの

うこん・氷砂糖・
黒砂糖・生大豆・
魚の骨、皮、頭　…など

均一にできません。

●ゆで卵・野菜のみじん
切り

うまく粉砕できません。

●ピーナツなど油分の出るもの　●昆布

カッターに材料が引っ掛かって回りません。

●レーズンなどの水分を抜いた
果物類

●たくあん・肉類など繊維や筋の多いもの

カッターが空回りします。

●水分を加えない野菜のペースト・
肉のすり身

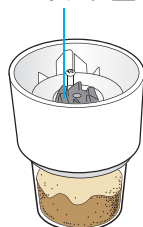
水分を加えると調理できます。

お願い

●各メニューの１回に粉砕できる量を守る。

●連続して使うときは１分ごとに、２分以上
休ませる。
故障の原因になります。

●空運転をしない。
故障の原因になります。

●スイッチを「切」にし、
完全に回転が止まるまで
ミルコップから手を離さない。
コネクタ下が動いているため、
けがの原因になったり、
コネクタ上、コネクタ下が
摩耗します。

●乾物類の粉砕直後は、カッターが熱くなって
いるため注意する。

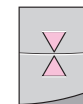
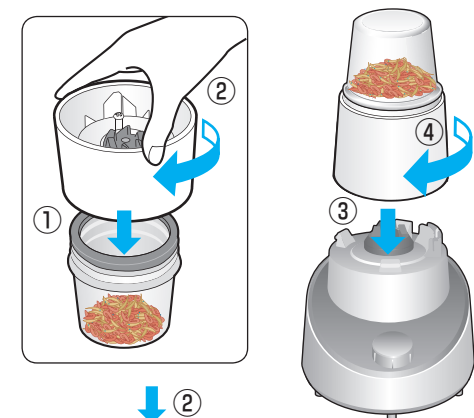
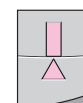
●ミルパッキンの溝に粉などが入ったまま
使わない。
パッキンが外れやすくなります。

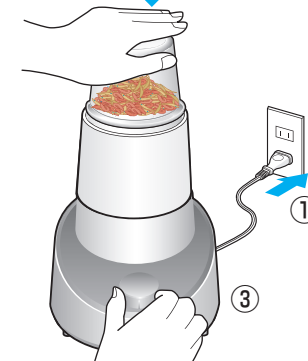
●ミルコップは冷凍庫に入れない。
ミルコップにひび割れができたり、ミルコップ
ふたが劣化します。

粉砕する

1 ミルコップに材料を入れ

ミルコップ台を締めて本体にセットする

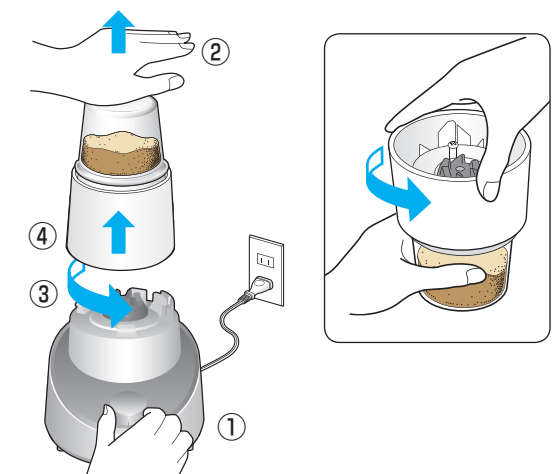
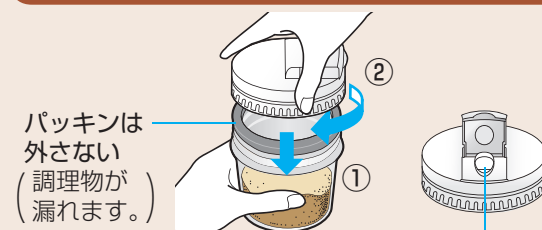
③▲▼マークを
合わせて置く

④止まるところ
まで回す
●カチッと音が
するまで回す

2 電源プラグを差し込み

ミルコップを押さえながらスイッチを「高速」に合わせる

回転中はぐらつかないように
しっかりと押さえる。

3 スイッチを「切」にし

調理物を取り出す

②回転が止まってから手を離す

使用後は　電源プラグを抜く

ミルコップふたを取り付けるとき

●とろみのあるものに使用すると、注ぎ口から
出ないことがあります。

●ミルコップを逆さにしたり斜めにすると、
注ぎ口から調理物が漏れます。

異常音や振動が大きいとき

●スイッチを「切」にし、材料を減らす。

運転が止まったとき

●スイッチを「切」にし、材料を半分に減らす。
（「モーターの保護装置について」P.35）

ドライメニュー

各１回量　●必ず記載量以下で作る。

乾燥わかめ

１ cm長さに切り

「高速」で 10～60 秒粉砕

（5～10 g）

ヨードが豊富で、体温の低下を防ぎます。
煮干し、青のりと混ぜてふりかけやお茶漬けに。

いり白ごま

「高速」で 5～10 秒粉砕

（10～20 g）

鉄分が豊富です。
貧血気味の方に。
白あえやおひたしに。

いり黒ごま

「高速」で 5～10 秒粉砕

（10～20 g）

鉄分が豊富です。
貧血気味の方に。
おひたしやジュースに。

いり大豆（きな粉）

「高速」で 30～60 秒粉砕

（5～50 g）

「畑の肉」とも呼ばれ、良質なたんぱく質が豊富です。
きな粉もち、おはぎなどの和菓子に。

煮干し

頭と腹わたを取り除く
（大きいものは半分に切る）

だし　「高速」で 30～60 秒粉砕
ふりかけ　「高速」で 10～30 秒粉砕

（5～30 g）

骨をつくるカルシウムが豊富です。
みそ汁のだし、ふりかけに。

玄米・発芽玄米

「高速」で 30～60 秒粉砕

（5～20 g）

精白米よりビタミンB1が豊富です。
スープに。

乾燥わかめ・いり白ごまを使って

じゃこカレーふりかけ　１回分

97kcal

材料	分量
ちりめんじゃこ	10 g
乾燥わかめ	5 g
いり白ごま	大さじ 1
砂糖	小さじ 1
カレー粉	小さじ 1/2

下ごしらえ

●ちりめんじゃこはフライパンや電子レンジで水分を飛ばして冷ます。
●乾燥わかめは 1 cmの長さに切る。

すべての材料を「高速」で 10～20 秒粉砕

えびふりかけ　１回分

100kcal

材料	分量
ちりめんじゃこ	10 g
桜えび	5 g
乾燥わかめ	5 g
いり白ごま・青のり	各大さじ 1

下ごしらえ

●ちりめんじゃこ、桜えびはフライパンや電子レンジで水分を飛ばして冷ます。
●乾燥わかめは 1 cmの長さに切る。

すべての材料を「高速」で 10～20 秒粉砕

いり大豆（きな粉）を使って

豆乳羹（かん）

（15 cm × 20 cmの角型 1 個分）
●エネルギー [kcal] は角型 1 個分の目安。

605kcal※

材料	分量
いり大豆	適量
粉ゼラチン	10 g
水	70 mL
豆乳	300 mL
生クリーム	100 mL
黒みつ	適量

※いり大豆、黒みつのエネルギー [kcal] は除く

いり大豆を「高速」で 30～60 秒粉砕

調理

①粉ゼラチンに水を加えて煮溶かす。
②豆乳、生クリーム、①をよく混ぜ合わせる。
③②を型に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
④切れ目を入れ、スプーンですくい分ける。
⑤黒みつといり大豆（きな粉）をかける。

玄米を使って

玄米スープ

1 回で約 3 人分の量を作ることができます
●エネルギー [kcal] は 1 回分（約 3 人分）の目安。

282kcal
（1 人分 94kcal）

材料	分量
玄米（または発芽玄米）	20 g
牛乳	300 mL
A　スープ	200 mL
（固形スープ 1 個を湯で溶く）	
塩・こしょう	各少々

玄米を「高速」で 30～60 秒粉砕

調理

①なべに玄米、牛乳、A を加えて煮立てる。
②塩・こしょうを加えて味を調える。

牛乳の代わりに豆乳を使うと、ミネラルが豊富なスープになります。（牛乳が苦手な方にもおすすめです。）

ウェットメニュー

各１回量

- 必ず記載量以下で作る。
- 材料の記載順にミルに入れる。
- 空回りするときは、液体（小さじ１）を加える。
- ごまなどがミルコップの内側に付いたときは、いったんスイッチを切り、ミルを本体から外して上下に振る。
- エネルギー［kcal］は１回分の目安。

マヨネーズ

サラダ油
- 100 mLの場合：　918kcal
- 130 mLの場合：1167kcal

酢………………………………大さじ１½
卵………………………………１個
砂糖……………………………小さじ1/2
塩・こしょう・練からし……………各少々
サラダ油………………………100～130 mL

①サラダ油大さじ１と他の材料を「高速」で約５秒かくはんし、スイッチを切る。
②残りのサラダ油を３回に分けて加え、「高速」で約15～30秒ずつかくはんする。
●かためにする場合は、さらにサラダ油大さじ１を加えて「高速」で10～20秒かくはんする。（サラダ油を加えすぎると分離します。）

マヨネーズを作るときは、そのつどミルコップ・コップ台の水分・油分を洗ってよくふいてからかくはんしてください。
（水分・油分が残っているとうまくできません。）

トマトジャム

トマト……………100 g（１ cm角に切る）
A ┌ 砂糖……………………………50 g
　 └ レモン汁………………………大さじ1/2

①トマトを「高速」で約２～３秒すりつぶす。
②なべに①を移し、Aを加える。
③かき混ぜながら、お好みのとろみがつくまで弱火で加熱する。

チリソース

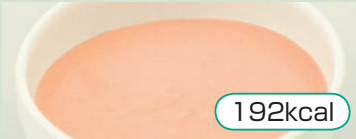
「高速」で約35秒すりつぶす

酒・しょうゆ……………………各大さじ２
ごま油……………………………小さじ２
トマトケチャップ…………………大さじ４
白ねぎ（１ cm角に切る）…………10 g
赤とうがらし（種を取る）…………１本
にんにく…………………………1/2片
しょうが…………………………５ g

イタリアンソース

「高速」で約25秒すりつぶす

オリーブ油………………………大さじ２
酢…………………………………大さじ１
トマト60 g・たまねぎ15 g・セロリ15 g（それぞれ１ cm角に切る）
にんにく（薄く切る）……………1/2片
塩・こしょう・砂糖………………各少々

サーモンディップ

「高速」で約35秒すりつぶす

牛乳………………………………大さじ３
レモン汁…………………………小さじ１
絹とうふ…………………………50 g
カッテージチーズ（ほぐして入れる）……50 g
スモークサーモン（１ cm幅に切る）……50 g
ディルなど好みのハーブ…………適宜

ごまだれ

「高速」で約25秒すりつぶす

だし汁……………………………大さじ３
しょうゆ…………………………大さじ２
みりん……………………………大さじ１
白ごま……………………………大さじ４
砂糖………………………………大さじ1/2

みそだれ

「高速」で約35秒すりつぶす

だし汁……………………………大さじ２
酢・ごま油・みりん………………各大さじ１
赤みそ……………………………大さじ２
青ねぎ……………………………少々

梅じそドレッシング（油なし）

「高速」で約25秒すりつぶす

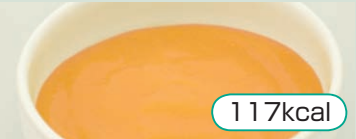
だし汁……………………………大さじ３
酒・みりん………………………各大さじ１
しょうゆ…………………………大さじ1/2
梅干し（種を取る）………………10 g
青じそ……………………………３枚
白ごま……………………………大さじ１

ほうれんそうごまあえペースト

いりごまを「高速」で約２～３秒すりつぶし、Aを加えてさらに約10秒すりつぶす

いり黒ごま………………………小さじ1/3
A ┌ ゆでたほうれんそう……40 g（１ cm長さに切る）
　 └ だし汁…………………………大さじ２

離乳食の場合は、別容器に移して加熱殺菌してください。

フルーツソース

「高速」で約15～20秒すりつぶす

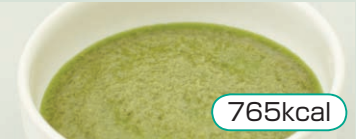
白ワイン…………………………大さじ２
マンゴー（２ cm大に切る）………150 g

アボカドペースト

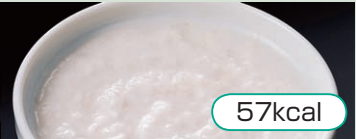
「高速」で約２～３秒すりつぶす

薄口しょうゆ……………………大さじ1/2
レモン汁…………………………大さじ1/2
卵…………………………………中１個
アボカド…………………………1/2個（70 g）
（種を取って、皮をむき、１ cm角に切る）

メモ
アボカドペーストは色が変わりやすいので、食べる直前に作ってください。

タプナード

「高速」で約35秒すりつぶす

エクストラバージンオリーブ油……70 g
オリーブ（種なし　４つに切る）……70 g
アンチョビ………………………２枚（５ g）
バジル（生）………………………５ g
にんにく（薄切り）………………１片

白身魚のすりつぶし

「高速」で約25秒すりつぶす

だし汁……………………………大さじ２
白身魚（切り身）……40 g（煮て、骨と皮を取り除く）

離乳食の場合は、別容器に移して加熱殺菌してください。

ウェットメニュー

お茶ミルを使う

●お茶の葉以外には使えません。

粉砕時間の目安（各１回量）

「高速」で粉砕

煎　　茶	5～20ｇ	60秒
玉　　露	5～20ｇ	60秒
ほうじ茶	2～10ｇ	40～60秒
番　　茶	1～　5ｇ	40～60秒

●茎の多いものは茎を取り除く。
（茎が混ざっているとうまく粉砕できないことがあります。）

お願い

- １回に粉砕できる量を守る。（左表）
- 連続して使うときは１分ごとに、２分以上休ませる。
  故障の原因になります。
- 空運転をしない。
  故障の原因になります。
- スイッチを「切」にし、完全に回転が止まるまでお茶ミルコップから手を離さない。
  コネクタ下が動いているため、けがの原因になったり、コネクタ上、コネクタ下が摩耗します。

- 粉砕直後は、カッターが熱くなっているため注意する。
- パッキンは使わない。
  故障の原因になります。

粉末茶を使って

●お茶の葉はお好みに応じてお選びください。

粉末ティー
（１人分）
湯飲みに粉末茶（小さじ1/2）を入れ、お湯（150 mL）を注ぎ、よくかき混ぜる。

フライ・天ぷらの衣
パン粉または天ぷら粉１カップに対し、粉末茶（大さじ１～2）を加える。

チャーハン・焼きそば
材料１人分に対し、粉末茶（小さじ1/2）を加え混ぜる。

グリーンオーレ
（１人分）
牛乳（200 mL）に粉末茶（小さじ1/2）を入れ、よくかき混ぜる。

天ぷらの緑茶塩
小さめの器に粉末茶・塩（各同量）を入れ、よく混ぜる。
●天ぷらに付けていただきます。

アイスクリーム・ヨーグルト
混ぜたり、トッピングとして上にかける。

ドリンクにした場合、湯飲みやグラスの底に少量の粉末が沈殿しますが、栄養素の一部ですので残さずにお召し上がりください。

お茶漬け
（１人分）
粉末茶（小さじ1/4）をふりかけ、熱いお湯を注ぐ。

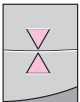
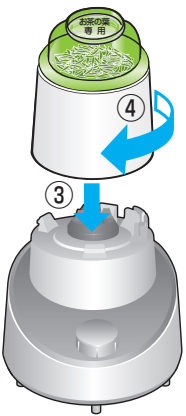
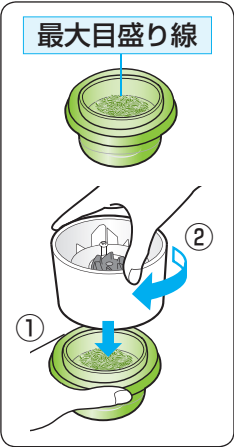
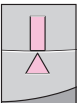
お菓子
（P.32）
生地に混ぜて焼き上げる。
●煎茶または玉露を使う。

粉砕する

1 お茶ミルコップにお茶を入れ
ミルコップ台を締めて本体にセットする

③▲▼マークを合わせて置く

④止まるところまで回す
●カチッと音がするまで回す

最大目盛り線

2 電源プラグを差し込み
お茶ミルコップを押さえながら、スイッチを「高速」に合わせる

回転中はぐらつかないようにしっかりと押さえる。

3 スイッチを「切」にし
調理物を取り出す

②回転が止まってから手を離す

使用後は 電源プラグを抜く

さらに細かくしたいとき
●２分以上休ませて、再度粉砕する。

異常音や振動が大きいとき
●スイッチを「切」にし、材料を減らす。

運転が止まったとき
●スイッチを「切」にし、材料を半分に減らす。
（「モーターの保護装置について」P.35）

粉末茶を使ったお菓子

1回で直径約3 cm・約40枚分の量を作ることができます

●必ず記載量で作る。
配合を変えるとうまくできないことがあります。
●お手持ちのオーブンによって温度が異なるため、様子を見ながら焼く。
●エネルギー[kcal]は1回分(約40枚分)の目安。

1886kcal
(1枚分47kcal)

緑茶入りクッキー

無塩バター(室温に戻す)	100 g
砂糖	80 g
卵(室温に戻す)	M寸1個
薄力粉(ふるっておく)	200 g
粉末茶(煎茶または玉露)	大さじ1(7 g)

1. 生地作り

●ボールにバターを入れて泡立て器などでクリーム状になるまで練り、砂糖を2～3回に分けて加え、白っぽいクリーム状になるまでよく混ぜ合わせる。
●溶いた卵を少しずつ加え、さらによく混ぜ合わせる。
●薄力粉を入れ、粘りを出さないようにゴムべらで粉の残りがなくなるまでサックリと混ぜる。
●生地の半量に粉末茶を混ぜ、二色の生地を作る。
●好みの型にする。

市松模様

①二色の生地をそれぞれ角棒状にし、冷やし固める。

②それぞれ縦4つに切る。

③2本ずつ組み合わせる。

④約5 mm厚さに切る。

うず巻き

約5 mm厚さの正方形に伸ばした二色の生地を重ねて巻き、約5 mm厚さに切る。

2. 予熱したオーブンで焼く(170 ℃で10～15分)

1回で直径約20 cm・約10枚分の量を作ることができます

●必ず記載量で作る。
配合を変えるとうまくできないことがあります。
●エネルギー[kcal]は1回分(約10枚分)の目安。

888kcal※
(1枚分89kcal)

※ゆで小豆・栗の甘露煮などのエネルギー[kcal]は除く

緑茶入りクレープ

	薄力粉(ふるっておく)	100 g
	粉末茶(煎茶または玉露)	大さじ1(7 g)
A	卵(溶いておく)	M寸2個
A	砂糖	大さじ1
A	サラダ油	大さじ1
	牛乳(温める)	300 mL
	バニラエッセンス	少々
	バター	適量
	ゆで小豆・栗の甘露煮など	各適量

1. 下準備

●薄力粉に粉末茶を混ぜておく。

2. 生地作り

●ボールに1とAを入れ、泡立て器でよく混ぜ合わせる。
●牛乳を少しずつ加えてだまのないように混ぜ合わせ、バニラエッセンスを加え、30分以上寝かせる。

3. 焼く

●中火で熱したフライパン(またはホットプレート)にバターを少量溶かし、生地を玉じゃくしの7分目くらいにとって薄く均一に広げ、両面を焼く。
●焼き上がったら冷まし、お好みでゆで小豆、栗の甘露煮などを包む。

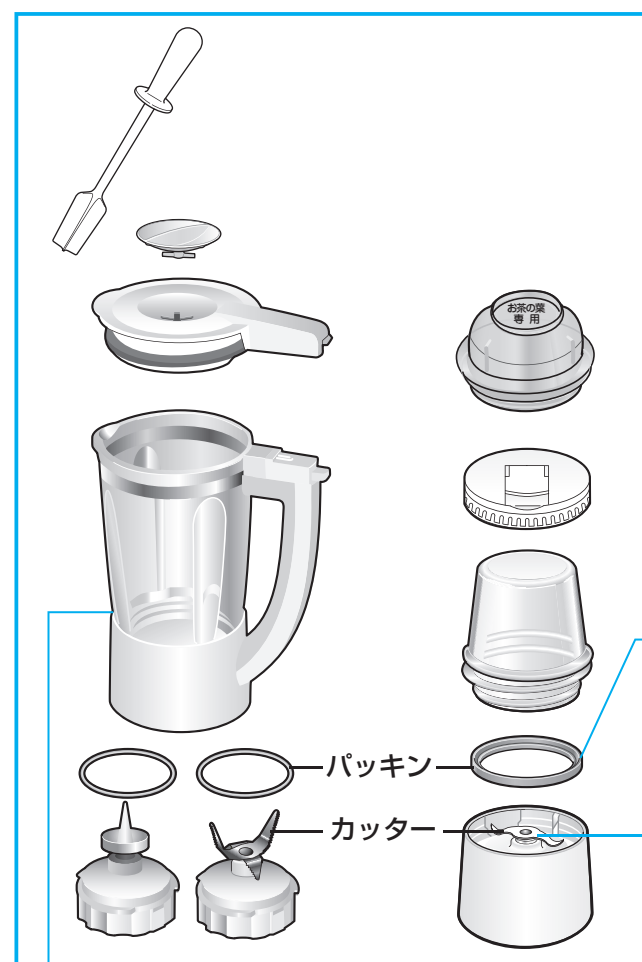
お手入れ

●電源プラグを抜いてから行う

お手入れするときは

●カッターやガラス製部品の取り扱いに注意する
欠けたりひび割れたものは使わない。
●薄めた台所用洗剤(中性)とやわらかいスポンジを使う
ベンジン・シンナー・スポンジのナイロン面・たわし・磨き粉を使わない。(表面を傷付けます。)
●40 ℃以上の湯・食器洗い乾燥機・食器乾燥器は使わない
樹脂部品が変形したり、ミキサーコップが割れる原因になります。

収納するときは

●ミキサーコップにはミキサーカッターを取り付けて収納する
けがを防ぐため。
●充分に乾燥させ、ふたを開けて収納する
パッキンのにおい移りが軽減されます。

ミキサー・ミル・お茶ミルコップ

取り外してスポンジと付属のブラシで洗う

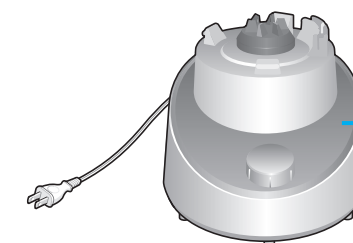
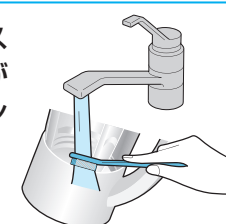
パッキン
カッター

外して洗う

樹脂部品の変色について

コップふた・コップふたカバー・スムージーバー・ミルコップ台などの樹脂部品は、にんじん・葉菜類の色素が付着して変色します。スポンジで洗っても完全には取れませんが、使用上問題ありません。
使用後は早めにお手入れすると、比較的よく取れます。

カッターとその周囲は、手を切らないように注意して、ブラシなどで洗う

ミキサーコップのガラスと樹脂の隙間に調理物が入り込んだ場合、ブラシなどで洗う

本体

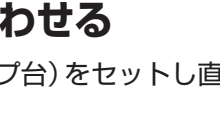
よく絞ったふきんでふく

故障かな？（お問い合わせや修理を依頼される前にご確認ください。）

	症状	原因	直し方
ミキサー	空回りする	●氷が多すぎる（シェイク・フローズンドリンクなどの氷の量が多いもの）	①いったんスイッチを「切」にし、完全に回転が止まってからミキサーコップを本体から外す ②へらなどでかき混ぜ、本体に載せてもう一度「高速」または「低速」に合わせる 直らないときは材料を減らす
ミキサー・ミル・お茶ミル	スイッチを入れても運転しない	●本体にミキサーコップやミルコップ台が正しくセットされていない	●ミキサーコップ（またはミルコップ台）と本体の▼▲マークを合わせて置き、ミキサーコップ（またはミルコップ台）を止まるところまで回してセットする
		●コップふたがきちんとしまっていない	●確実にコップふたをする（P.9）
		●電源プラグが抜けている	●電源プラグを差し込む
		●材料が引っ掛かっている	●材料を全部取り出して入れ直す
	使用中に運転が止まる	●モーター保護装置が働いた ・禁止材料を入れている ・材料が多すぎる ・材料がかたい（かき氷など） ・異常音や振動が大きい	●「モーターの保護装置について」に従って直す（P.35） 禁止材料を入れている場合は禁止材料を取り除く
	調理物が漏れる	●ミキサーカッター、スイートバー、ミルコップの締め付けが緩んでいる	●ミキサーカッター、スイートバー、ミルコップをしっかり締め付ける
		●パッキンが付いていない（ミキサーコップ・ミルコップ使用時）	●パッキンを正しく付ける

●運転中、「ピー」という音がすることがありますが異常ではありません。

愛情点検　**長年ご使用のファイバーミキサーの点検を！**

こんな症状はありませんか	ご使用中止
●電源プラグ・コードが異常に熱くなる。 ●コードに傷が付いたり、通電したりしなかったりする。 ●本体が変形したり、異常に熱くなったりする。 ●使用中に異常な回転音がする。 ●コップにひび割れなどができた。	事故防止のため、使用を中止し、コンセントから電源プラグを抜いて、必ず販売店に点検をご依頼ください。

モーターの保護装置について

モーターに負担がかかると、保護装置が働き運転が止まりますが、故障ではありません。
次のようにして直してください。

1 スイッチを「切」に合わせる

2 材料を半分に減らす

●かき氷はいったん氷を取り出し、引っ掛かった氷を水で流して取り除く。

3 スイッチを「高速」または「低速」に合わせる

●回らないときは、ミキサーコップ（またはミルコップ台）をセットし直して、もう一度「切→高速」を行う。

上記の処理をしてもたびたび運転が止まるときは、お買い上げの販売店にご相談ください。

消耗部品の購入について

［税込・2013年3月現在］

部品名	部品番号	希望小売価格
ミキサーパッキン	AVE28-200	315円（税抜き 300円）
ミルパッキン	AMX0205-070	315円（税抜き 300円）

ミキサーパッキン、ミルパッキンは販売店でお買い求めいただけます。パナソニックの家電製品直販サイト「パナセンス」でもお買い求めいただけます。

http://club.panasonic.jp/mall/sense/

携帯電話からもお買い求めいただけます。

http://p-mp.jp/cpm/

保証とアフターサービス　よくお読みください

使いかた・お手入れ・修理 などは
■まず、お買い求め先へ ご相談ください

▼お買い上げの際に記入されると便利です

販売店名	
電　話	(　　　　)　　－
お買い上げ日	年　　月　　日

修理を依頼されるときは

「故障かな？」(P.34) でご確認のあと、直らないときは、お買い上げ日と右の内容をご連絡ください。

●製品名	ファイバーミキサー
●品　番	MX-X109
●故障の状況	できるだけ具体的に

●保証期間中は、保証書の規定に従ってお買い上げの販売店が修理させていただきますので、おそれ入りますが、製品に保証書を添えてご持参ください。

保証期間：お買い上げ日から本体1年間(ただし、ミキサーパッキン・ミルパッキンは消耗品ですので、保証期間内でも「有料」とさせていただきます)

●保証期間終了後は、診断をして修理できる場合はご要望により修理させていただきます。

※修理料金は次の内容で構成されています。

技術料	診断・修理・調整・点検などの費用
部品代	部品および補助材料代
出張料	技術者を派遣する費用

※補修用性能部品の保有期間　6年

当社は、このファイバーミキサーの補修用性能部品(製品の機能を維持するための部品)を、製造打ち切り後6年保有しています。

■転居や贈答品などでお困りの場合は、次の窓口にご相談ください

ご使用の回線(IP 電話やひかり電話など)によっては、回線の混雑時に数分で切れる場合があります。

●使いかた・お手入れなどのご相談は…

パナソニック お客様ご相談センター　365日 受付9時～20時

電話　フリーダイヤル　**0120-878-365**

※携帯電話・PHSからもご利用になれます。

●修理に関するご相談は………………

パナソニック 修理ご相談窓口

電話　フリーダイヤル　**0120-878-554**

※携帯電話・PHSからもご利用になれます。

• 上記電話番号がご利用いただけない場合は、各地域の「修理ご相談窓口」におかけください。

【ご相談窓口におけるお客様の個人情報のお取り扱いについて】

パナソニック株式会社およびグループ関係会社は、お客様の個人情報をご相談対応や修理対応などに利用させていただき、ご相談内容は録音させていただきます。また、折り返し電話をさせていただくときのために発信番号を通知いただいております。なお、個人情報を適切に管理し、修理業務等を委託する場合や正当な理由がある場合を除き、第三者に開示・提供いたしません。個人情報に関するお問い合わせは、ご相談いただきました窓口にご連絡ください。

■各地域の修理ご相談窓口　※電話番号をよくお確かめの上、おかけください。

• 地区・時間帯によって、集中修理ご相談窓口に転送させていただく場合がございます。

北海道地区	札　幌	☎ (011)894-1255	札幌市厚別区厚別南2丁目17-7
	旭　川	☎ (0166)22-3015	旭川市2条通16丁目1166
	帯　広	☎ (0155)33-8478	帯広市西20条北2丁目23-3
	函　館	☎ (0138)48-6630	函館市西桔梗町589-241
東北地区	青　森	☎ (0172)62-0880	青森市浪岡大字浪岡字稲村262-1
	秋　田	☎ (018)868-7008	秋田市外旭川字小谷地3-1
	岩　手	☎ (019)645-6130	盛岡市厨川5丁目1-43
	宮　城	☎ (022)387-1117	仙台市宮城野区扇町7-4-18
	山　形	☎ (023)641-8100	山形市平清水1丁目1-75
	福　島	☎ (024)991-9308	郡山市備前舘2丁目5
首都圏地区	栃　木	☎ (028)689-2555	宇都宮市上戸祭3丁目3-19
	群　馬	☎ (027)254-2075	前橋市箱田町325-1
	茨　城	☎ (029)864-8756	つくば市筑穂3丁目15-3
	埼　玉	☎ (048)728-8960	桶川市赤堀2丁目4-2
	千　葉	☎ (043)208-6034	千葉市中央区末広5丁目9-5
	東　京	☎ (03)5477-9700	東京都世田谷区宮坂2丁目26-17
	山　梨	☎ (055)222-5822	中央市山之神流通団地1-5-1
	神奈川	☎ (045)847-9720	横浜市港南区日野5丁目3-16
	新　潟	☎ (025)286-0180	新潟市東区東明1丁目8-14
中部地区	石　川	☎ (076)280-6608	金沢市玉鉾2丁目266番地
	富　山	☎ (076)424-2549	富山市根塚町1丁目1-4
	福　井	☎ (0776)21-0622	福井市問屋町2丁目14
	長　野	☎ (0263)86-9209	松本市寿北7丁目3-11
	静　岡	☎ (054)287-9000	静岡市駿河区高松2丁目24-24
	愛　知	☎ (052)819-0225	名古屋市瑞穂区塩入町8-10
	岐　阜	☎ (058)278-6720	岐阜市中鶉4丁目42
	三　重	☎ (059)254-5520	津市久居野村町字山神421
近畿地区	滋　賀	☎ (077)582-5021	栗東市小柿9丁目4-10
	京　都	☎ (075)646-2123	京都市南区上鳥羽中河原3番地
	大　阪	☎ (06)7730-8888	門真市松生町1-15
	奈　良	☎ (0743)59-2770	大和郡山市筒井町800番地
	和歌山	☎ (073)475-2984	和歌山市中島499-1
	兵　庫	☎ (078)796-3140	神戸市須磨区弥栄台3丁目13-4
中国地区	鳥　取	☎ (0857)26-9695	鳥取市安長295-1
	米　子	☎ (0859)34-2129	米子市米原4丁目2-33
	松　江	☎ (0852)23-1128	松江市平成町182番地14
	出　雲	☎ (0853)21-3133	出雲市渡橋町416
	浜　田	☎ (0855)22-6629	浜田市下府町327-93
	岡　山	☎ (086)242-6236	岡山市北区野田3丁目20-14
	広　島	☎ (082)295-5011	広島市西区南観音1丁目13-5
	山　口	☎ (083)973-2720	山口市小郡下郷220-1
四国地区	香　川	☎ (087)874-3110	高松市国分寺町国分359番地3
	徳　島	☎ (088)624-0253	徳島市沖浜2丁目36
	高　知	☎ (088)834-3142	高知市仲田町2-16
	愛　媛	☎ (089)905-7544	愛媛県伊予郡砥部町八倉75-1
九州地区	福　岡	☎ (092)593-8002	春日市春日公園3丁目48
	佐　賀	☎ (0952)26-9151	佐賀市鍋島町大字八戸字上深町3044
	長　崎	☎ (095)830-1658	長崎市東町1919-1
	大　分	☎ (097)556-3815	大分市萩原4丁目8-35
	宮　崎	☎ (0985)63-1213	宮崎市本郷北方字草葉2099-2
	熊　本	☎ (096)367-6067	熊本市東区健軍本町12-3
	鹿児島	☎ (099)246-7050	鹿児島市上谷口町3128-3
沖縄地区	沖　縄	☎ (098)877-1207	浦添市城間4丁目23-11

所在地、電話番号は変更になることがありますので、あらかじめご了承ください。
最新の「各地域の修理ご相談窓口」はホームページをご活用ください。http://panasonic.co.jp/cs/service/area.html　1112

仕様

	ミキサー使用時		ミル使用時	お茶ミル使用時
		（スイートバー使用）		
電源	交流　100 V　50-60 Hz 共用			
消費電力	240 W	—	—	—
定格時間	連続（4分間運転、2分間停止の繰り返し）	連続（2分間運転、4分間停止の繰り返し）	連続（1分間運転、2分間停止の繰り返し）	連続（1分間運転、2分間停止の繰り返し）
回転数	低速：　7 400 回／分 高速：10 000 回／分 （1 000 mL水負荷時）	17 000 回／分（無負荷時）	17 000 回／分（無負荷時）	17 000 回／分（無負荷時）
定格容量	1 000 mL	300 mL（アイスクリームの場合）	●ドライメニュー　50 g（いり大豆の場合） ●ウェットメニュー 約200 mL（ミルコップ2/3）	●お茶　20 g（煎茶の場合）
コード長さ	1.0 m			
大きさ（約）幅	20.3 cm		16.3 cm	16.3 cm
大きさ（約）奥行	21.4 cm		21.4 cm	21.4 cm
大きさ（約）高さ	36.7 cm		26.4 cm	23.0 cm
質量（約）	2.9 kg	2.9 kg	1.9 kg	1.6 kg

●この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。また、アフターサービスもできません。

会員サイト「CLUB Panasonic」で**「ご愛用者登録」**をしてください

PC http://club.panasonic.jp/ 携帯

※このサービスはWEB限定のサービスです。

ご愛用者登録用の製造番号について

製造番号の欄には、本体刻印の製造番号または、次の6桁の数字を入力してください。

432513　※この6桁の数字は、今回の購入製品のみ利用できます。

●使いかた・お手入れなどのご相談は…

パナソニック 総合お客様サポートサイト

http://panasonic.co.jp/cs/

パナソニック お客様ご相談センター　365日 受付9時～20時

電話 フリーダイヤル 携帯・PHS OK **0120-878-365**
※携帯電話・PHSからもご利用になれます。

音声ガイダンスを短くするには、案内が聞こえたら電話機ボタンの「87」と「340＃」を押してください。
（番号を押しても案内が続く場合は、「＊」ボタンを押してから操作してください。）

■上記番号がご利用いただけない場合 **06-6907-1187**
■FAX フリーダイヤル **0120-878-236**

Help desk for foreign residents in Japan　Tokyo (03) 3256-5444　**Osaka** (06) 6645-8787
Open : 9:00 - 17:30 (closed on Saturdays/Sundays/national holidays)

※上記の内容は、予告なく変更する場合があります。ご了承ください。

●修理に関するご相談は……

パナソニック 修理サービスサイト

http://club.panasonic.jp/repair/

インターネットでのご依頼も可能です。

パナソニック 修理ご相談窓口

電話 フリーダイヤル 携帯・PHS OK **0120-878-554**
※携帯電話・PHSからもご利用になれます。

• 上記電話番号がご利用いただけない場合は、各地域の「修理ご相談窓口」におかけください。

• 有料で宅配便による引取・配送サービスも承っております。　0112

ご使用の回線（IP 電話やひかり電話など）によっては、回線の混雑時に数分で切れる場合があります。
本書の「保証とアフターサービス」もご覧ください。

パナソニック株式会社　ビューティ・リビングビジネスユニット

〒525-8555 滋賀県草津市野路東2丁目3番1-2号